



¿Hablar con mis hijos sobre qué?

¡Sexualidad!

Pues sí...

*Guía para madres y padres de familia*



# ¿Hablar con nuestros hijos sobre qué? ¡Sexualidad! Pues sí...

## *Guía para madres y padres de familia*

Una publicación de Salud de Altura

### **Agradecimiento**

Expresamos nuestro profundo agradecimiento a 'SENSOA', Centro Flamenco de Expertisa en Salud Sexual y VIH (Bélgica), que de manera solidaria y desinteresada puso a disposición su manual 'Praten met kinderen en jongeren over seksualiteit en relaties. Gids voor ouders.', que nos sirvió de modelo y fuente de inspiración para la presente publicación. De la misma forma dirigimos numerosas palabras de agradecimiento a la Sra. Mary Gossart de Planned Parenthood Southwestern Oregon por el permiso de citar incondicionalmente de su manual "There's no place like home... for sex education."

### **Autoridades**

Andrés Vallejo  
Caroline Chang  
Willy Demeyer  
Lieven de la Marche

Alcalde Metropolitano de Quito  
Ministra de Salud Pública  
Representante Residente CTB – Ecuador  
Agregado de Cooperación al Desarrollo – Embajada de Bélgica

### **Representantes**

Secretaría de Desarrollo Social – MDMQ (SDS)  
Proyecto Salud de Altura (PSA)

Maria Mercedes Placencia  
Ruth Lucio, Juan Herteleer

### **Comité editorial**

SDS  
PSA

Lucía Narváez  
Juan Herteleer, John De Maesschalck

### **Coordinación General del Manual**

PSA

John De Maesschalck, Juan Herteleer

### **Autores del Fascículo**

PSA

John De Maesschalck

### **Revisión**

PSA

Galo Sánchez, Vanessa Cali

### **Desarrollo Gráfico**

PSA

John De Maesschalck

Primera edición: junio de 2009

© [www.saluddealtura.com](http://www.saluddealtura.com)

Se autoriza la reproducción total o parcial, para fines no comerciales, citando la fuente. En caso de adaptaciones, se requiere la autorización escrita del proyecto Salud de Altura.

# CONTENIDO

## **Hablar sobre sexualidad 01**

- Introducción 01
- Hablar con mis hijos acerca de sexualidad, ¿es importante? 02
- Sexualidad versus sexo 03
- ¿Cuándo tenemos que empezar? 04
- Algunas preocupaciones comunes 06

## **El desarrollo sexual de nuestros hijos 08**

## **Sobre qué hablar con nuestros hijos en cuanto a sexualidad 15**

- La edad preescolar 15
- La escuela primaria 23
- Adolescentes 31

## **Reglas de oro para hablar sobre sexualidad con nuestros hijos 39**

## **Bibliografía**

## **Anexo**





*"¿Qué está usted diciéndome? ¿Que tengo que hablar con mis hijos sobre sexualidad? Mmmm, solo de escuchar la palabra ya me hace sentir incómoda. ¿Y por qué tengo que hacerlo yo? ¿No se puede esperar hasta que ellos mismos descubran de qué se trata? A mi tampoco me dieron nunca una educación sexual. ¿La escuela no puede hacerse cargo de eso?"*

¿Lo anterior le suena familiar? Es muy posible. **Darles a nuestros hijos una buena educación sexual no es nada fácil.** Usted no es la única persona que se siente un poco insegura o incómoda por hablar sobre sexualidad. Usted tal vez nunca ha tenido un buen ejemplo de cómo se lo puede hacer. O quizás no existía una actitud abierta en cuanto a sexualidad y relaciones durante su propia niñez.

Además, hablar sobre sexualidad con nuestros hijos puede ser muy **confrontador**. Algunas de sus preguntas son muy directas. Estas pueden darnos la sensación de tener que contar algo sobre nuestra propia vida íntima, mientras que en absoluto no queremos hacerlo, especialmente no a nuestros hijos. O usted, tal vez tiene miedo de no tener todas las respuestas.

Encima, si hablamos con nuestros hijos sobre sexualidad y relaciones, tenemos que hacerlo tomando en cuenta la realidad cotidiana y el mundo de vivencias de ellos, y no de nosotros mismos, los adultos. ¿Pero entonces qué palabras nos toca utilizar? También el **lenguaje** de la sexualidad puede ser complicado.

En resumen, **mucha gente siente cierta vergüenza por hablar sobre sexualidad y se siente insegura sobre cómo hacerlo.** Eso es completamente normal.

Esperamos que esta pequeña guía le pueda ayudar en su papel del educador sexual más importante de sus hijos. La guía no pretende de ser una obra de consulta completa, sino un primer estímulo para tratar la educación sexual en su hogar y abrir la discusión con otros padres, porque todos tenemos preocupaciones en cuanto a la educación sexual de nuestros hijos.

## HABLAR CON MIS HIJOS ACERCA DE SEXUALIDAD, ¿ES IMPORTANTE?

La respuesta es evidente: **¡Sí, muy importante!** Uno de los muchos tipos de desarrollo que viven los niños es el desarrollo sexual. Los padres, y cada una de las personas que tiene que ver con el desarrollo de niños, tienen la responsabilidad de apoyarles en este proceso. Así como se les enseña a comer, a estudiar, a tener trato con otras personas, es absolutamente necesario educar a nuestros hijos sobre sexualidad: las diferencias físicas entre chicos y chicas, el enamoramiento, la capacidad de decir no (para protegerles del abuso sexual entre otros), el respeto a las decisiones propias y las de otras personas, etc.

**Ya desde que son chiquitos, los niños han recibido muchos mensajes** sobre sexualidad. Por ejemplo, cuando les tocamos y abrazamos a los bebés, les enseñamos que son queridos. Cuando les escogemos ropa (azul o rosada) o juguetes (carritos o muñecas) o actividades (juegos de pelota o a la casita), les pasamos mensajes sobre los papeles de hombre y de mujer. Ver a un hermano, hermana o padre bañándose les enseña las diferencias físicas entre chicos y chicas. Todo el tiempo, desde que nacieron, hemos estado educando a nuestros hijos sobre sexualidad, con nuestras palabras, pero también con nuestros **silencios**. Sin embargo, si como padres nos quedamos callados sobre sexualidad, les estamos enseñando a nuestros hijos que es un tema sobre el cual mejor no se habla. Así apoyamos a instalar un **tabú** y hacemos que nuestros hijos busquen información en otra parte, que muchas veces es poco confiable.



Además diariamente nuestros hijos reciben información sobre sexualidad **fuera del hogar**: en la calle, a través de la música, las revistas, la radio y la televisión, las películas, en la escuela y de amigos y amigas. Sin embargo, muchas veces esta información está incorrecta y hace que nuestros hijos se formen una imagen unilateral de lo que es sexualidad. Al hablar con nuestros hijos sobre sexualidad podemos darles no solo la información correcta, sino también las normas y valores que son importantes para nosotros. Por otro lado, eliminar todas las influencias exteriores de la vida de nuestros hijos es imposible. Entonces lo importante es utilizarlas de forma constructiva: para empezar a conversar. Ayudemos a nuestros hijos a reconocer los mensajes y desarrollar sus propias opiniones y criterios. Es una destreza indispensable, y no sólo en cuanto a sexualidad.

La sexualidad indudablemente es un asunto complejo, sin embargo, **los padres que se comunican abiertamente con sus hijos, les ayudan a tomar decisiones concientes sobre su sexualidad** (libre de la presión de sus amistades y compañeros) **y a tener menos relaciones sexuales riesgosas.**

## SEXUALIDAD VERSUS SEXO

Muchas veces existe la idea que la educación sexual a nuestros (pequeños) hijos solo se trata de darles información sobre la reproducción y otros aspectos biológicos. Esta perspectiva de sexualidad sólo tiene como fin la reproducción e implicaría que lo único correcto y natural son las relaciones heterosexuales y que la sexualidad infantil no existe. Sin embargo, veamos que los niños miran y tocan el cuerpo (desnudo) de otros niños, que se besan, que se cuentan chistes "sucios" entre ellos, que se "enamoran" y "se van a casar", que investigan y tocan sus propios genitales, etc. Son todas cosas muy normales que forman parte de su desarrollo sexual. **Sexualidad es mucho más que sexo entonces.** Sexo o relaciones sexuales y el sistema reproductor solo forman una parte de la sexualidad.



Sexualidad y educación sexual tienen que ver con nuestros **cuerpos** y como funcionan, con la **reproducción**, con nuestro **sexo biológico** (hombre o mujer), con nuestro **género** (somos chico o chica, hombre o mujer según el papel que la sociedad y la cultura ha asignado a cada uno), con nuestra **orientación sexual** (somos heterosexuales, homosexuales o bisexuales). Sexualidad y educación sexual tienen que ver con nuestros **sentimientos y emociones** y **tener trato** con otras personas (nos enamoramos, sentimos cariño, atracción y también celos y decepción), con nuestros **deseos y comportamientos** sexuales (mirar, abrazar, besar, etc.), con el **placer** y con nuestros **valores y actitudes** sobre todo eso. También tienen que ver con **tomar decisiones** propias sobre nuestro cuerpo, **poner límites** y **respetar** los límites de los demás.

## ¿CUÁNDO TENEMOS QUE EMPEZAR?

Educación sexual significa que acompañamos a nuestros hijos en su desarrollo sexual, que les enseñamos normas y valores sobre sexualidad y que les guiamos a vivir una sexualidad segura y sana. Como cualquier tipo de educación, la educación sexual va **poco a poco, según el nivel (de desarrollo)** de nuestros hijos.

Es importante que eso pase en un ambiente tranquilo en el que nuestros hijos puedan hacer **cualquier pregunta, que merece una respuesta simple y honesta**. Sin embargo, no hace falta esperar hasta que nuestros hijos nos dirijan la palabra para empezar con la educación sexual. Por el contrario, ellos ya se interesan por la sexualidad mucho antes de que puedan hacer preguntas. Por ejemplo un niño pequeño puede querer tocarle el vientre a mami embarazada. Es un momento ideal para enseñarle sobre el cuerpo y la reproducción. Una escena erótica en una película, puede abrir una discusión con su hijo un poco mayor sobre relaciones sexuales seguras y tomar decisiones propias y concientes. Cuando aprovechamos de estos momentos no solo damos información a nuestros hijos, también les demostramos nuestra voluntad de discutir la sexualidad con ellos, en un ambiente positivo y de confianza.



**No tenemos que preocuparnos de darles demasiada información demasiado temprano:** los niños solo asimilarán lo que pueden; con lo demás mostrarán aburrimiento. Retomarán el tema a una edad más tarde en que les explicaremos las cosas de nuevo.

**Es un mito que enseñar a nuestros hijos sobre sexualidad les hace experimentar sexualmente más rápido.** Estudios demuestran lo contrario: a los adolescentes les gusta aprender experimentando cuando se sienten ignorantes, cuando no han tenido oportunidades de hablar francamente sobre sexualidad, mientras que niños bien informados que se sienten cómodos de hablar sobre sexualidad tendrán su primera relación sexual a edad más tarde cuando son adolescentes. Tampoco hay que preocuparse de que vamos a **asustar** a nuestros hijos: la curiosidad por la sexualidad forma parte de su desarrollo normal. Lo difícil es seguir presentando la sexualidad como una cosa positiva y evitar que los niños se asusten con tantas amonestaciones (VIH, el abuso sexual, etc.).

**El mejor tiempo para empezar** con la educación sexual entonces **es cuando nuestros hijos empiezan a recibir mensajes sobre la sexualidad**, es decir desde que nacen. Pero no se preocupe si no ha empezado todavía; nunca es tarde. Sin embargo, no intente hacerlo todo de una. Lo más importante es tener una actitud abierta y estar disponible cuando nuestros hijos quieran hablar.

## ***¡Alerta!***

*Si nuestros hijos no preguntan sobre sexualidad no es porque no son curiosos, sino que han aprendido que no nos pueden preguntar. Si tal sentimiento persiste al crecer, nuestros hijos tratarán de satisfacer su curiosidad en otras partes: sus amigos, la televisión, experimentando ó el Internet. Lamentablemente, el resultado son adolescentes mal informados y vulnerables a tomar decisiones irresponsables.*

## ALGUNAS PREOCUPACIONES COMUNES

### “¿Qué van a pensar los vecinos?”

¿Qué van a decir el abuelito y abuelita? ¿Ó nuestros amigos? si estamos tan abiertos sobre sexualidad. Todos tenemos nuestras propias opiniones sobre sexualidad y sobre qué se les puede decir a nuestros hijos. Es muy probable que nos encontremos con familiares, vecinos, amigos cuyas ideas son muy diferentes de las nuestras. Nos puede hacer dudar de nuestra decisión de tratar la sexualidad de manera honesta y abierta. Sin embargo, en esta guía aclaramos la importancia de hacerlo. Entonces ¿qué es más importante, el bienestar de nuestros hijos o la opinión de los demás? “¿Pero y si mi hijo empieza a hablar con todos sus amiguitos sobre lo que le enseñé?” No se preocupe, los niños hablan de sexualidad entre ellos de todas formas. Entonces mejor que lo hagan con información que es correcta.

### “¿Una tarea de papá o mamá?”

Todavía existe la idea, y por lo tanto la práctica, que la educación sexual de nuestros hijos es tarea de mamá. O en el caso de que participen los dos se piensa que papá debería hablar con los niños y mamá con las niñas. Nada de todo eso, la educación sexual debería ser una tarea familiar. Es cierto que el padre o madre establece relaciones de semejanza con los niños de su mismo sexo. Luego ellos en su búsqueda de información, especialmente durante los cambios en la pubertad, buscarán esta relación. Está bien, lo importante es que nos hablan y preguntan.

Por otro lado, nuestros hijos tienen y van a tener relaciones (de cualquier tipo) con personas del otro y del mismo sexo toda su vida, entonces conocer como evoluciona y se manifiesta la sexualidad del otro, aunque no se vive la experiencia en la propia piel, no sólo es enriquecedor sino también necesario. Sin embargo, no hay de que preocuparse en caso de ser madre o padre soltero: nuestros hijos tienen muchas otras personas del sexo opuesto en su entorno social que pueden dar una mano en eso (tíos/as, abuelos, etc.).



## ***¡Alerta!***

*El hecho de que nuestros hijos también reciban educación sexual en la escuela **no nos quita la responsabilidad** a nosotros. Las clases en la escuela deben ser complementarias a la educación sexual en casa, no sustituirlas. Estas tienen como efecto que nuestros hijos nos hablen más abiertamente sobre sexualidad y es una oportunidad para aprovechar.*

## **“Ni yo sé todo sobre sexualidad y me toca explicarla a mis hijos”**

Eso no debe preocuparnos para nada. No tenemos que poder contestar inmediatamente a cada pregunta de nuestros hijos, sino guiarles a encontrar la respuesta correcta. Entonces, si no sabemos algo, admitámoslo y digamos a nuestros hijos que vamos a buscar la respuesta. Y hagámoslo entonces. Y aun mejor, podemos proponerles buscar la información juntos.



# EL DESARROLLO SEXUAL DE NUESTROS HIJOS

Todos nos preguntamos de vez en cuando si lo que hacen o dicen nuestros hijos es "normal". ¿Es normal que a esta edad ya sepan utilizar estas palabras? Mi hijo de apenas 6 meses ya tiene una erección, ¿eso es malo? Etc.

Para que nos saquemos la duda, déjanos echar una mirada al desarrollo sexual de nuestros hijos. El desarrollo sexual es un proceso continuo que empieza en la cuna y dura hasta la tumba.

Para mayor comodidad vinculamos las fases del desarrollo sexual a ciertas edades. Sin embargo, tampoco nos enfocamos demasiado en esta clasificación. Algunos niños se desarrollan más rápido que otros y sus comportamientos tampoco cambian de repente de una edad a la otra, sino poco a poco. El mensaje clave es: **Cada niño es único y se desarrolla a su propio ritmo.**

## EDAD: 0-1 AÑO

Al momento de nacer los sentimientos sexuales del bebé ya están presentes en el fondo. Sin embargo, estos aún tienen que desarrollarse bien, al igual que todos sus otros sentimientos. A esta edad, el bebé disfruta de poner cosas en su boca (es su manera de descubrir el mundo), del olor de mamá, de sonidos familiares como la voz de papá y sobre todo de acaricias y abrazos: le dan la sensación de ser protegido y que alguien le quiere.

A partir del cuarto mes empieza a descubrir su propio cuerpo: coge sus manos, sus pies, sus dedos. Los niños ya pueden tener erecciones. Cuando se toca los genitales por primera vez (a los 6 meses para chicos; 9 para chicas), no lo hace intencionadamente, aunque si siente sensaciones que son tanto agradables como emocionantes. No obstante, no es capaz de acordarse esta partecita especial de su cuerpo, algo que cambia cuando cumple su primer año.



# EL DESARROLLO SEXUAL DE NUESTROS HIJOS

## EDAD: 1-3 AÑOS

A los hijos les gusta que se les abrace y, por lo general, todavía les gusta sentarse en las piernas de papá o mamá.

Toman por primera vez conciencia de su sexo biológico: "¡Yo tengo un pipi y tú no!". Empiezan a investigar su propio cuerpo y el de los demás (del papá en el baño por ejemplo). Asimismo comienzan a experimentar: a partir del segundo año, saben tocar muy conscientemente sus genitales de forma repetitiva porque les da una sensación tranquila y relajada. Para su desarrollo sexual es importante no desacostumbrarle directamente este comportamiento. Desde el tercer año, los hijos logran aprender reglas y normas sociales. En este momento se les puede enseñar que hay situaciones en las que no se puede tocar los genitales (en el mercado o en reuniones por ejemplo) y en otras que sí (en la privacidad de su cuarto), sin desaprobar su comportamiento. A esta edad, los hijos también logran dejar el pañal.

## EDAD: 2-4 AÑOS

Entre el segundo y cuarto año, los hijos desarrollan su identidad. Descubren que son individuos diferentes de los demás y empiezan a hablar más de "yo". Son conscientes de sí mismo y de su propio cuerpo. Tienen mucha curiosidad por otros cuerpos desnudos. Al principio, no tendrán reparo en mirar el cuerpo de otros niños y adultos, por ejemplo tirando hacia abajo el pantalón o subiendo las faldas de sus compañeros. Sin embargo, cuando se dan cuenta que los adultos desaprueban este comportamiento, van a disimularlo mediante juegos como "papá y mamá" o "jugar al médico". También pueden jugar juegos sexuales con amigos del mismo sexo. Sólo significa que son curiosos, no es una señal de homosexualidad.

Entre el segundo y cuarto año, los hijos también desarrollan su identidad sexual. Significa que son muy conscientes de que si son niño o niña y que será así para siempre. También se desarrolla su identidad de género: no sólo saben si son chico o chica (la identidad sexual), también se comportarán como un chico o una chica. Notan bien las



# EL DESARROLLO SEXUAL DE NUESTROS HIJOS

diferencias entre niños y niñas, por ejemplo por el corte de pelo y se apuntan estereotipos: "Es un juguete de niñas chicas" o "Esta ropa es para chicos".

Además, a esta edad, se desarrolla espectacularmente su capacidad lingüística. Empiezan a hacer muchísimas preguntas sobre el porqué de las cosas. La historia de la reproducción les fascina. Es posible que comiencen a utilizar muchas palabrotas, sin entender lo que significan. Sin embargo, para ellos es un juego divertido, especialmente cuando los adultos se enojan o se sienten incómodos con eso.

## EDAD: 4-6 AÑOS

A partir del cuarto año los hijos empiezan a desarrollar amistades. Son más capaces de identificarse con otras personas e imaginar las consecuencias que tienen sus propios comportamientos para ellas. Comienza a desarrollarse la imagen que tienen de sí mismo. Los hijos aprenden que los sentimientos de amistad no siempre son los mismos: ciertos amiguitos les pueden gustar más que otros. Experimentan con ellos diferentes tipos de sentimientos y los nombran de varias formas. Pueden decir que están enamorados de la profesora, de su papá o mamá o de su perrito. Es importante tomar en serio a los hijos con sus sentimientos.

A los cuatro años, los hijos aprenden que se aplican otras reglas en la escuela que en casa. Han aprendido las reglas del comportamiento sexual (no) permitido, tanto en casa, en la escuela como en otra parte. Por lo tanto, casi ya no se tocan los genitales delante de otras personas. Por otro lado, siguen teniendo sentimientos sexuales y curiosidad por su propio cuerpo. Los juegos sexuales como "papá y mamá" o "jugar al médico" más frecuentemente se hacen fuera de la vista de los adultos.

La necesidad del contacto físico sigue siendo grande, sin embargo muchos hijos se sienten ya demasiado grandes para sentarse en las piernas de mamá y papá.



# EL DESARROLLO SEXUAL DE NUESTROS HIJOS

## EDAD: 6-9 AÑOS

Los hijos de esta edad tienen cada vez más trato con niños del mismo sexo: niños con niños y niñas con niñas. Dentro del grupo, existen muchas reglas y hay que cumplir con ellas si quieres formar parte del grupo. Para los chicos, las chicas les parecen "estúpidas" e "infantiles" mientras que las chicas piensan que los chicos son demasiado "revoltosos" y que siempre quieren "hacerse el bacán".

Para un niño a veces es importante mostrar al resto del grupo qué tan grande, fuerte e inteligente es. Los niños pueden presumir sobre su conocimiento y lenguaje sexual, como si fuera un concurso. Cuentan chistes sexuales (que ellos mismos muchas veces no entienden) y se inventan rimas con muchas palabras y alusiones sexuales. Sin embargo, la sexualidad adulta no es algo que corresponde a su mundo de vivencias aún.

A esta edad los hijos pueden sentirse incómodos cuando la gente les vea desnudos. Muchas veces ya no quieren desvestirse en presencia de otras personas. Es importante respetar a los hijos si no quieren estar expuestos desnudos en público; va con la edad.

Los hijos saben distinguir cada vez mejor la diferencia entre amistad, enamoramiento y amor. Entienden también la diferencia entre abrazar, besar y hacer el amor. Logran comprender que para hacer un bebé un hombre y una mujer necesitan tener relaciones sexuales. También tienen más claro el concepto de matrimonio y vivir juntos. Cuentan muy entusiastas sobre con quien se van a casar.

Los primeros enamoramientos pueden provocar sentimientos fuertes, sin que los hijos los vinculen con deseos sexuales. A veces los niños simplemente quieren estar juntos. Los primeros tocamientos, aún muy cautelosos (como darse la mano, abrazarse) pueden causar sensaciones excitantes.



# EL DESARROLLO SEXUAL DE NUESTROS HIJOS

## EDAD: 9-12 AÑOS

Los hijos empiezan a interesarse más por la sexualidad adulta. Por todas partes ven y escuchan muchos mensajes sexuales (en la televisión, la música, etc.) que suscitan su curiosidad. Tienen muchas preguntas, sin embargo pueden reaccionar muy remilgadamente cuando les queremos hablar sobre sexualidad.

Este periodo significa para la mayoría de los hijos el comienzo de la pubertad. Está vinculado con el desarrollo de las hormonas sexuales. En promedio, la pubertad física de las chicas empieza alrededor de los 10 años, y de los chicos alrededor de los 12 años, sin embargo hay diferencias muy grandes entre ellos.

En las chicas la pubertad comienza con el desarrollo de los pechos. Después sigue el crecimiento del vello púbico y axilar. En esta fase, las chicas crecen rápido en longitud. Alrededor de la cadera, el trasero y los muslos se forma una capita de grasa. Su desarrollo físico en esta fase se termina con la primera menstruación, en promedio, a la edad de 13 años. Después de la primera menstruación, se acaba el crecimiento acelerado. Las chicas siguen creciendo, sin embargo ya no tan rápido.

Para los chicos, la pubertad empieza con el desarrollo de los testículos y el pene, seguido por el desarrollo del vello púbico y axilar. Comienza el crecimiento acelerado. La voz cambia. Algunos chicos pueden tener sus primeros pelitos en la cara del bigote o la barba. El desarrollo físico en esta fase termina con la primera eyaculación, en promedio a la edad de 14 años. Se acaba el crecimiento acelerado, aunque los chicos siguen creciendo por varios años pero a un ritmo más modesto.



# EL DESARROLLO SEXUAL DE NUESTROS HIJOS

## EDAD: 12-14 AÑOS

Para la mayoría de los chicos/as, estos años significan el momento cumbre del desarrollo sexual. Literalmente todo empieza a crecer: el pene, los pechos,... Sin embargo hay muchas diferencias entre sí. Las chicas no pueden esconder su primera menstruación. Los chicos en cambio si pueden mantener oculto su primera eyaculación.

Los adolescentes empiezan a tener más deseos sexuales. Se masturban más, los chicos sobre todo, sin embargo las chicas también lo hacen.

La sexualidad ahora tiene un nuevo significado. Ya que cambia su cuerpo, las chicas llaman más la atención de los chicos. Hacen contactos y reciben reconocimiento: es muy importante para su autoestima. Sin embargo, todos estos cambios también implican muchas dudas: ¿Soy atractiva? ¿Qué esperan los chicos? ¿Cumplo con sus exigencias?

Por el desarrollo de las hormonas sexuales, es posible que en la pubertad sufran de cambios de humor, que pueden ser más o menos fuertes. Pueden sentirse inseguros sobre su propio cuerpo. Para la imagen que tienen de sí mismo es importante que los padres sean extra positivos y afirmativos.

Poco a poco los chicos y las chicas empiezan a acercarse, sin embargo todavía es algo que se hace en grupo, con los amigos, más que individualmente.

La norma del grupo es la heterosexualidad. Para los adolescentes que dudan a su orientación sexual, es una época difícil (y por los prejuicios injustificados de la sociedad no sólo a esta edad). Depende de su entorno que harán con estos sentimientos. Un ambiente heterosexual no les permite descubrir tranquilamente su identidad.

Los chicos/as ya pueden estar por llegar a la madurez física, psicológicamente no son adultos aún.



# EL DESARROLLO SEXUAL DE NUESTROS HIJOS

## EDAD: 14-18 AÑOS

El acercamiento en grupo da paso al acercamiento individual. Los chicos/as tienen novia/o y experimentan con todo tipo de relaciones. Varios jóvenes quieren convertir sus deseos sexuales en acciones.

Por lo general, la "carrera sexual" de los adolescentes sigue las siguientes etapas: primero besarse, después tocarse y acariciarse con la ropa puesta, a continuación sin ropa, masturbarse mutuamente y por último tener relaciones sexuales.

Es importante que hagan todo de forma segura y con respeto. Pero lamentablemente muchos jóvenes no disponen de la información necesaria para tomar relaciones sexuales responsables, ya que en muchos casos la sexualidad de los jóvenes es todavía un tema tabú. Sin embargo, estudios demuestran que los jóvenes bien informados en cuanto a sexualidad toman decisiones sexuales más responsables y dejan su primera relación sexual para una edad más tarde.



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

Como mencionamos, hablamos con nuestros hijos sobre sexualidad al ritmo de ellos. Al principio no hace falta darles todos los detalles. Eso cambia según crecen y se desarrollan. Recordemos no tener miedo de darles demasiada información: los niños solo recuerdan las cosas que les interesan y que logran asimilar. Al mismo tiempo transmitimos otro mensaje muy importante: "en el hogar, se puede hablar de sexualidad", lo que deja la puerta abierta para más discusión en el futuro y a la vez fomentamos una actitud positiva en cuanto a sexualidad.

## ¿Pero entonces, de qué precisamente hablamos con nuestros hijos?

En el anexo al final de esta guía se encuentra un listado de las cuestiones que nuestros hijos deberían saber y cuándo. Varios de estos temas también se trabajarán en la escuela. Es importante que estemos pendientes de la educación sexual que reciben nuestros hijos ahí, ya que nos permite apoyarles de mejor forma para cualquier inquietud que les pueda surgir.



En lo que sigue, echamos una mirada a los temas más importantes. Están organizados en tres niveles: preescolar, escuela primaria y adolescencia. Sin embargo, como ya explicamos en el capítulo del desarrollo sexual, no es una clasificación rigurosa. La regla principal sigue siendo: **si nuestros hijos nos hacen una pregunta – sobre cualquier cosa y a la edad que sea – merecen una respuesta correcta y honesta.** Pues, una pregunta indica que tienen alguna preocupación que necesita una aclaración.



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

## LA EDAD PREESCOLAR

### DESCUBRIR SU CUERPO

“¿Qué es eso?”, pregunta la hija de 3 años, indicando el pene de papa. “¿Dónde está el mío? ¿Porqué yo tengo que sentarme para hacer pipi y Carlos no?”

Los niños de 3-4 años tienen mucha curiosidad por los cuerpos. A esta edad aprenden haciendo muchísimas preguntas. Les fascinan las diferencias entre los sexos y las funciones del cuerpo. Hay que responder a todas las preguntas de forma **sencilla pero directa**. Un pene es un pene (y no un “pajarito”) y una vagina es una vagina (y no una “pollita”).

El interés por el cuerpo también se puede manifestar en juegos como **jugar “al doctor”** o a “papá y mamá”: los niños se desnudan y se examinan uno a

otro en detalle. Se comparan “lo mío con lo tuyo”. No nos asustamos, es completamente normal, incluso cuando los dos niños son del mismo sexo: no es una señal de homosexualidad, ni lo va a determinar.



Cuando encontramos a nuestros hijos jugando estos juegos, es importante **no enojarnos ni gritarles**. Sino, les pasamos el mensaje de que son malos, que la curiosidad acerca de los cuerpos es mala, y la desnudez también. El

juego sólo es su manera para descubrir su propio cuerpo y el de los demás.

No tenemos que preocuparnos. Pero si podemos hablar a nuestros hijos para **averiguar si realmente solo se trataba de un juego inocente y de curiosidad** ya que obligar a otros niños de participar en juegos sexuales, o



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

ser obligado, es intolerable. Debemos aclarar a nuestros hijos que eso no se puede por ningún concepto. Por lo tanto es importante cuidar que no haya una diferencia grande en la edad de los niños. Tampoco podemos permitir que se pongan cosas en la vagina o el ano (como ponen en su nariz por ejemplo) porque les puede hacer daño.

Pero si a usted le parece que mejor **no** hagan este juego, una respuesta correcta puede ser pedirles tranquilamente que se vistan y empezar una conversación de manera natural sobre el cuerpo del hombre y de la mujer. Así ellos entienden: "Está bien tener curiosidad por los cuerpos. Mami prefiere que no nos desvistamos, pero nos va a explicar cosas." Si disponemos de un **libro**, ello nos puede ayudar. De todas formas, hay que conversar con nuestros hijos **en ese mismo momento**, sino, sin palabras, les pasamos el mensaje que la sexualidad es algo malo de que mejor no se habla.

Si sorprendimos a nuestro hijo o hija jugando al doctor con un amiguito o amiguita, también es importante **comunicarlo a los padres** del otro niño/a, ya que ellos tal vez no están de acuerdo con lo que hicimos y dijimos. Así tendrán la oportunidad de hablar con su hijo o hija de la forma que ellos quieren.

## TOCARSE LOS GENITALES

Muchas veces los niños pequeños tocan sus genitales, por varios motivos: están cansados, aburridos o nerviosos. Pero sobre todo se tocan sus genitales para conocer su cuerpo y descubrir sensaciones agradables; porque les da placer. Es una etapa normal de su desarrollo. No tiene ningún peligro físico o psicológico. Por lo tanto es importante **no castigarles ni apartarles la mano** cuando se están tocando, sino demostrar paciencia. Prohibirles no sirve, ya que lo van a hacer de todas formas, sin embargo se sentirán culpables. Evitemos miradas o palabras de crítica (no les digamos que es algo sucio o cochino). Solo



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

observémosles de lejos cuidando que no se lastimen. La **masturbación** (sí, de ella estamos hablando) es una expresión muy saludable de la sexualidad, a la edad que sea.

## REGLAS SOCIALES

Aunque el sobredicho comportamiento forma parte del desarrollo sexual normal de nuestros hijos, no pueden tocarse cómo y cuándo quieren. Desde que tienen unos 3 años, los niños son capaces de aprender reglas sociales. Tenemos que enseñarles que hay cierto tipo de comportamientos que **no** se puede hacer (por ejemplo tocar los senos de una persona) y que otro tipo de comportamientos (como explorar sus genitales) solo se hace **en lo privado** y no en la cocina o en la escuela por ejemplo. Es muy importante aclararles que **no es el comportamiento el que está mal, sino el lugar donde lo demuestran.**

La misma regla vale para las preguntas que nos hacen nuestros hijos.

### **Dice la madre de un niño de 5 años:**

*"Me avergoncé tanto ayer. Estaba en la caja del supermercado con mi hijo cuando sacó mi paquete de toallas higiénicas de la cajita y me preguntó a gritos: "Mami, ¿donde se pone esto?". Quería que me tragara la tierra."*

Es verdad, los niños pueden hacer preguntas en los momentos más inoportunos. Sin embargo sólo tienen curiosidad por cosas nuevas que no conocen. Es una actitud buena que deberíamos estimular. Pero también tenemos que enseñarles que no pueden preguntarnos cosas, ni recibirán respuestas, en cualquier lugar y cualquier momento, como en la caja del supermercado por ejemplo. Sin embargo podemos aclararles que **volveremos sobre la pregunta yendo a casa.** Y entonces es muy importante que no faltemos a nuestra palabra.



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

## RESPECTO PARA LA PRIVACIDAD

*"El domingo pasado, nuestro hijo nos sorprendió cuando estábamos teniendo relaciones sexuales. ¡No sabía como reaccionar!"*

A todos nos puede pasar que algún día nuestros hijos nos sorprenden en el acto sexual. Si pasa eso, no nos asustemos. Los niños muchas veces no tienen idea de qué implica tener sexo. Si los niños sorprenden a sus padres **no les da miedo, sino curiosidad**. No es una experiencia traumática para ellos. Son los adultos sobre todo los que sienten vergüenza y tal vez un poco de fastidio. Sin embargo, mantengamos la tranquilidad y si tenemos la impresión de que nuestros hijos si se quedaron impresionados de lo que han visto, podemos explicarles por ejemplo que "Papi y mami no se estaban peleando, sino solo se abrazaron de una forma especial porque se quieren mucho. Papi y mami hicieron el amor."

Es el momento para hablar con nuestros hijos sobre el **respeto para la privacidad**: "Si la puerta está cerrada, hay que tocar y esperar hasta que te digamos que puedes entrar." Eso implica que nosotros también tenemos que respetar el derecho a la privacidad de nuestros hijos: toquemos la puerta de su cuarto antes de entrar o dejémosles usar el baño a solas.

A esta edad puede que los niños quieran estar en la cama con papá y mamá. Es posible que también quieran vernos sin ropa. Tenemos que establecer **límites** que sean cómodos para nosotros. Pero no castigemos a nuestros hijos por tener esta curiosidad.

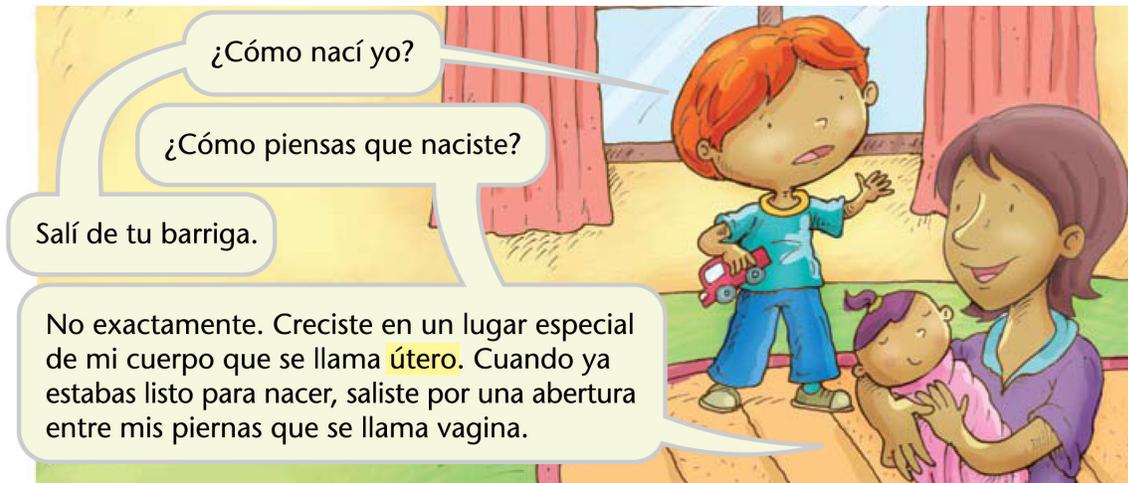
## LA REPRODUCCIÓN

Ya desde chiquitos, los niños tienen curiosidad por todo lo que tiene que ver con bebés, el embarazo y el nacimiento. Se preguntan como el bebé entra en la barriga de mami y como sale de ahí. Pueden ser muy insistentes para que se les explique. Si el momento y el lugar no nos convienen (en el bus por ejemplo), se los hacemos saber a nuestros hijos, pero al mismo tiempo **apoyamos su interés**: "Que buena pregunta. Vamos a hablar de eso cuando llegamos en casa." Y entonces **tenemos que hacerlo**. No tengamos miedo de hablarles de las relaciones sexuales, aunque a la edad preescolar



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

no hace falta una explicación larga. Podemos explicarles todo en una manera simple, sin embargo correcta.



**Puede ser útil contestar la pregunta de nuestros hijos con otra pregunta**, como se hace en el dibujo. Eso permite formarnos una idea sobre cuánto ellos ya saben. Lo importante es que les damos una respuesta honesta, ajustado a su nivel de entendimiento. Según crecen podemos darles más detalles complicados. Indudablemente nos preguntarán también. Un librito con dibujos siempre es de gran ayuda. De todas formas está bien que nuestros hijos a esta edad ya sepan que el pene y la vagina no solo sirven para hacer pipi, sino también para otras cosas (placenteras).

## LAS DIFERENCIAS ENTRE CHICOS Y CHICAS

**La madre de Galito le pide tender la mesa para la cena. Replica medio molesto:**

*"Eso es tarea de niñas. Los niños no hacen cosas de niñas."*

Durante los años preescolares los niños empiezan a atribuir ciertas cosas y tipos de comportamiento a chicas y otras cosas y tipos de comportamiento a chicos. Muchas veces tienen **ideas muy estereotipadas** sobre las diferencias entre niños y niñas, hombres y mujeres.

Sin embargo, a esta edad el momento es perfecto para plantar la semilla para que nuestros hijos **no se limiten** a estas ideas tradicionales sobre los



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

papeles masculinos y femeninos. Permitamos a nuestros hijos que jueguen con juguetes y que participen en juegos diferentes de lo tradicional. Está bien que los niños jueguen con muñecas y las niñas al fútbol. Seamos un buen ejemplo con nuestra pareja: compartamos los quehaceres. Y sí, los chicos también pueden llorar.

No obstante, en muchas familias siguen dominando modelos tradicionales. Es posible que incluso a nosotros nos toque **repensar nuestras propias convicciones** y romper el esquema machista con que crecimos. Posiblemente no es una tarea fácil, sin embargo, la educación de nuestros hijos nos puede ayudar en eso. Las metas y expectativas de uno no deben ser limitadas por el hecho de ser chico o chica, hombre o mujer.

¡Ojo! Educar a nuestros hijos de una manera no sexista no significa que tenemos que *obligar* a que los niños y las niñas hagan las mismas cosas, sin embargo si les damos la oportunidad de experimentar cuando ellos/as lo quieran: si los niños quieren jugar con muñecas, está bien, sin embargo no hace falta forzarles tampoco. Lo importante es que ayudemos a nuestros hijos a estar abiertos a las diferencias entre chicos y chicas y a respetar estas diferencias.

## AMISTAD Y ENAMORAMIENTO

### Conversan el papá y su hija de 5 años.

**Hija:** "Alejandra me dijo que ya no puedo jugar con Alberto."

**Padre:** "¿Porqué no?"

**Hija:** "Dice que es muy revoltoso."

**Padre:** "¿Y a ti también te parece?"

**Hija:** "Sí, pero es mi amigo."

**Padre:** "¿Qué has dicho a Alejandra?"

**Hija:** "Le dije que Alberto es mi amigo para siempre y que si voy a jugar con él entonces."

**Padre:** "Me parece muy valiente que has defendido así a tu amigo. Has hecho las cosas bien. Eres una verdadera amiga para Alberto."



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

A partir de los 3-4 años, los niños construyen sus primeras amistades. Aprenden rápido que en la amistad se aplican ciertas **reglas**: ser amable, ser honesto, ayudarse, no lastimarse, no burlarse, etc.

Algunas amistades son más fuertes que otras. Ocurre que prefieren a alguien "**muy especial**" a todos los demás: nuestros hijos están "**enamorados**". Pueden estar enamorados de su mejor amigo (no dice nada sobre su orientación sexual), la profesora, papá o mamá. Los adultos tienden a no considerar mucho estos sentimientos, sin embargo para nuestros hijos el enamoramiento es una cosa muy **seria y sincera**. Pueden sentirse súper tristes cuando la otra persona no está enamorado de ellos o quiere casarse con otro niño/a. Apoyémosles a manejar sus sentimientos; es importante para el desarrollo de sus habilidades personales.

## PONER Y RESPETAR LÍMITES

Ya desde que son párvulos, los niños son capaces de **aclarar** sus propios límites y **respetar** los límites de otros. Como padres tenemos que ayudarles a desarrollar esta destreza tan importante que permite a nuestros hijos protegerse a ellos mismos. El **abuso sexual** es más frecuente de lo que pensamos y en la gran mayoría de los casos se trata de gente conocida, muchas veces familiares (y no "desconocidos que les ofrecen dulces").

Expliquémosles la **diferencia entre el contacto físico afectuoso y el contacto abusivo**. Con el contacto afectuoso uno se siente bien (como por ejemplo abrazarse), pero el contacto abusivo nos hace sentir mal o duele. Les aclaramos que ningún adulto (**incluidos familiares**) les puede tocar el pene o la vagina (con la excepción de padres al bañarles o un médico al examinarles) o pedirles que ellos toquen los genitales de otros: "**Tu cuerpo es sólo tuyo y siempre tienes el derecho de decir NO si alguien te toca de una manera que no te gusta.**" Además insistimos que: "**Me tienes que decir si eso te pasa... y no me voy a enojar contigo**". Digámosles también que nadie puede pedirles **mentir** o que no cuenten algo a mami o papi y que guarden **secretos**.

Para que ganen un sentido de control sobre su propio cuerpo, permitamos a nuestros hijos que **ellos mismos decidan** si quieren ser cariñosos o no: no es justo forzarles a dar un beso a su abuelita o tío, ni a nosotros los padres.



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

Al mismo tiempo nuestros hijos tienen que aprender que tampoco pueden abrazar, tocar, etc. a otros niños cuando ellos no lo quieren: **"Lo que a ti te gusta, no quiere decir que le gusta a la otra persona"**.

Observemos si hay **cambios en el comportamiento** de nuestros hijos cuando se quedan solos con familiares y otras personas cercanas (tíos/as, padrastros, madrastras, vecinos, etc.). Como ya mencionamos, hay muchos casos de abuso sexual dentro de la propia familia.



## **¡ALERTA!**

*Para evitar que nuestros hijos se **asusten** por todo lo que tiene que ver con sexualidad, es importante que les hablemos primero sobre los **aspectos positivos** que tiene la sexualidad. Si nunca escucharon sobre el tema, y de repente les enseñamos todas las cosas peligrosas, desarrollarán la imagen de que la sexualidad es algo miedoso por que uno necesita tener cuidado. Por lo tanto, **evitemos "charlas de prevención" demasiadas formales.***

*Una manera recomendable para tratar el tema de abuso sexual, sin darle demasiado peso, es mediante el juego: **"¿Qué harías en caso de que...?"**. Por ejemplo: "¿Qué harías si un desconocido te pide que le ayudes a buscar a su perro? ¿Qué harías si un adulto te dice que te va a dar un dulce si le dejas tocar tu pene / tu vagina?". Demos a nuestros hijos la oportunidad de inventar su respuesta y valoremos su esfuerzo. Después les enseñamos las respuestas y acciones adecuadas (dónde ir, a quién decirlo, etc.). Así nuestros hijos reciben la información necesaria en una manera agradable para ellos.*



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

## LA ESCUELA PRIMARIA

### LA MISMA HISTORIA

Para que podamos desempeñar el papel de los educadores sexuales más importante de nuestros hijos, es indispensable contar con mucha **paciencia**. Durante muchos años nos preguntarán las mismas cosas, a veces para confirmar si han comprendido todo o si se acuerden todo bien, a veces porque necesitan más información. Considerémoslo como una buena señal: nuestros hijos nos tienen confianza para hablarnos de sexualidad.

### CURIOSIDAD POR LA SEXUALIDAD ADULTA: EXPERIMENTAR PERO CON LÍMITES

Sin embargo en el transcurso de la escuela primaria suele ocurrir que poco a poco parece que tenemos menos influencia sobre nuestros hijos. Empiezan a volverse más independientes y “**¿Qué van a pensar mis amigos de mí?**” llega a ser su preocupación más importante. Siguen interesados en sexualidad, sin embargo poco a poco ya **no** lo demostrarán tan **abiertamente** como hacían antes. Cuentan chistes sexuales o utilizan palabrotas (muchas veces sin entenderlos) para hacerse el bacán, pero se quedan calladitos cuando los adultos les pueden escuchar. Pero cuando los escuchamos, les podemos preguntar si saben lo que significan; es un momento ideal de enseñanza. No permitamos que utilicen palabras que puedan lastimar a otras personas.

A esta edad también los “experimentos” sexuales se hacen más y más **en secreto**. Es una etapa normal en el desarrollo sexual. No pasa nada con eso, a condición de que siempre se respeten ciertas reglas, porque también los niños pueden pasarse de la raya en cuanto a sexualidad. Obligar a otros niños de participar en jueguitos sexuales, utilizar fuerza o amenaza, ejercer presión del grupo: son todas situaciones que pueden ocurrir. Por lo tanto tenemos que enseñar a nuestros hijos a **respetar ciertos límites**: no hacer



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

cosas que no les gusta hacer, ni obligar a otros niños hacer cosas contra su voluntad y no hacer cosas peligrosas.

**La presión de los amigos** a veces puede ser muy fuerte, ya que los niños quieren formar parte del grupo y ser aceptado por sus compañeros o compañeras. Por lo tanto les ayudamos mucho a nuestros hijos cuando reconocemos que es difícil contradecir lo que dicta el grupo. Practiquemos con ellos **qué se puede decir y hacer** cuando se encuentran presionados y analicemos las posibles consecuencias de cada situación. Por enfocarnos en su individualidad, apoyamos al desarrollo de su autoestima y sentirse suficientemente fuerte para defender a sí mismo. Escuchemos sus preocupaciones y preguntas. Y claro, también podemos enojarnos y regañarles o castigarles en caso de ser necesario. Utilizar la fuerza por ejemplo nunca se puede, ni cuando es de forma muy sutil: "Si no haces eso, ya no puedes ser mi amigo/a."

Para el final de la escuela primaria los niños tienen una **curiosidad normal** por todo lo que tiene que ver con la sexualidad adulta. Tienen muchas preguntas, pero es posible que no pregunten porque han aprendido que de la sexualidad no se puede hablar. Tal vez no lo aprendieron en casa, sino en el mundo fuera del hogar, ya que las actitudes sociales hacia la sexualidad pueden influir mucho. Entonces a veces nos tocará insistir un poco para empezar la conversación, sino no demasiado. Lo más importante es que nuestros hijos saben que estamos dispuestos a hablar.

**La mamá de Gloria (11 años) escucha por casualidad la conversación que tiene su hija con una amiga. Hablan sobre acostarse y tener relaciones sexuales. En la noche se dirige a Gloria.**

**Madre:** "¿Sabes lo que significa acostarse?"

**Gloria:** "Sí, significa tener relaciones sexuales."

**Madre:** "¿Y cuando la gente se acuesta según tú?"

**Gloria:** "Cuándo está enamorada."

**Madre:** "Sí, es posible. Sobre todo es importante que cuando lo haga, realmente quiera hacerlo".



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

## AUTOESTIMA

Se ha probado que los adolescentes que tienen una **opinión positiva de sí mismos**, toman decisiones sexuales más saludables y responsables. Sin embargo, el sentido de cómo los niños se aceptan a sí mismos ya se desarrolla mucho antes, desde el nacimiento. Por lo tanto es importante que apoyemos a nuestros hijos para que se sientan amados, aceptados y valorizados. Les enseñamos que el sentido de lo que vale uno no depende del aspecto físico, del éxito escolar o deportivo o de lo que los demás piensan de uno, sino en lo que uno piensa de sí mismo.

Mostremos **interés** sincero en las cosas que hacen nuestros hijos diariamente y **alabémosles** por las cosas que hacen bien. Si algo no les resulta como esperaban, felicitémosles por el esfuerzo de haberlo intentado. Pero también apoyemos a nuestros hijos a **aceptar sus imperfecciones**. Si se portan de manera inadecuada, asegurémonos que nuestros hijos entiendan que su *comportamiento* es lo que no está bien, y no *ellos mismos*. Dejemos que nuestros hijos tomen sus **propias decisiones** para que se sientan capaces de lograr cosas, tener confianza en sí mismos y desarrollen su sentido de responsabilidad. Y por supuesto, siempre les tratemos con **respeto y dignidad**.

La educación sexual se trata de mucho más que dar mera información: tenemos que enseñar a nuestros hijos a desarrollar ciertas **habilidades personales**: tomar decisiones, comunicar, ser asertivo, etc.

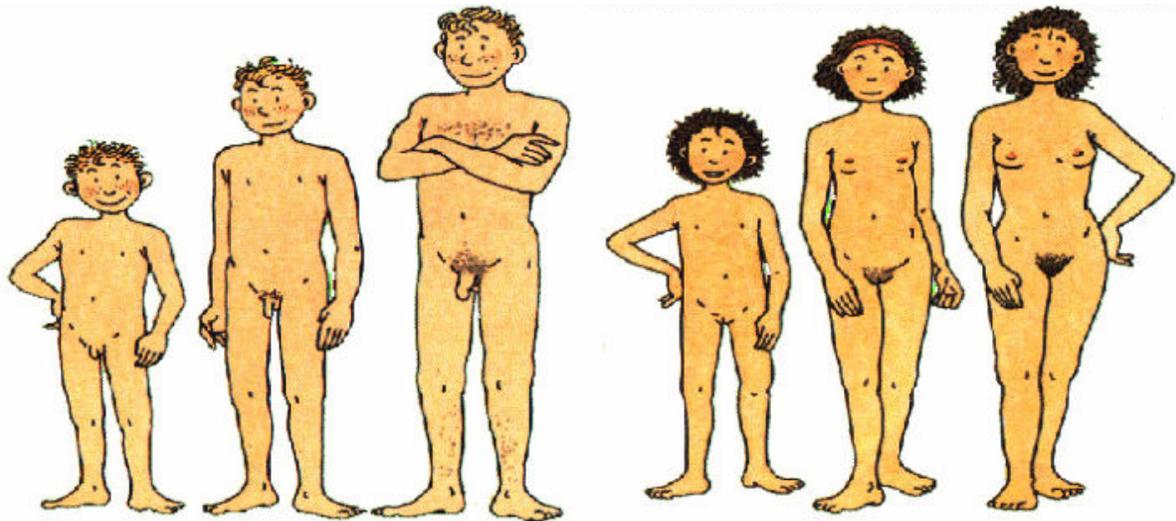
## PREPARACIÓN A LA PUBERTAD

La pubertad no es algo que suceda en un día: es una serie de eventos que se desenvuelven durante unos cuatro o cinco años. Algunos niños ya se encuentran en la pubertad al final de la escuela primaria; para otros la pubertad solo empieza cuando están en el colegio. Es una fase que puede provocar muchas **dudas y ansiedades** a nuestros hijos, sin embargo pueden sentirse muy tímidos por hablarlo: sus sentimientos son privados. Por lo tanto es imprescindible prepararles de antemano para esta época tan impactante de su vida, y eso empieza ya en la escuela primaria.



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

A esta edad, ayudamos a que nuestros hijos entiendan que **cada uno crece a su propio ritmo** y que las variaciones (uno crece más rápido, otro más



lento) son completamente normales. Explicarles eso puede aliviar muchas de sus inquietudes en cuanto al "ser normal" que probablemente tienen, aún cuando **no se manifiestan por palabras**. "¿Porqué estoy creciendo más rápido que mis amigos?"; "¿Cuándo voy a tener yo la regla?"; "¿Por qué mi pene es tan chiquito todavía?" o "¿Por qué soy la única chica a la que ya le están creciendo los pechos? Los chicos me molestan con eso.". No es extraño que su autoestima caiga en picada en la pubertad.

Además es necesario que expliquemos a nuestros hijos como **ambos sexos** se desarrollan. Niños y niñas, hombres y mujeres tienen relaciones (sexuales u otras) durante toda la vida, entonces debería ser normal que sepan y puedan apreciar como funciona el cuerpo del otro.

Al lado de explicarles los cambios físicos<sup>1</sup>, es importante asegurar a nuestros hijos que las **emociones nuevas**, el nuevo interés por el sexo opuesto, el humor que sufre altibajos sin motivo obvio, el estrés, las dudas sobre sí mismo, etc. que pueden experimentar cuando entran a la pubertad, todos forman parte de su desarrollo (sexual) normal. Animémosles a hablar de cómo se sienten, qué esperan, qué desean, de qué tienen miedo, pero respetémosles si piden privacidad. Se trata de estar disponible para

<sup>1</sup> Para saber cuáles son los cambios físicos, referimos al capítulo sobre el desarrollo sexual de nuestros hijos.



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

conversar. Contarles sobre cuáles fueron **nuestros propios** sentimientos, pensamientos y experiencias cuando éramos jóvenes puede ayudar.

Más difícil es hablar sobre los nuevos **impulsos sexuales**. Alrededor de los 12 años, los niños vuelven a masturbarse (si han dejado de hacerlo). Es posible que nos preocupemos de que nuestros hijos se masturben "demasiado". Sin embargo, la masturbación es una manera sana y segura de aliviar la tensión sexual. Además el buen sexo empieza conociéndose bien uno mismo.

En principio no es muy grave cuando no informamos a nuestros hijos sobre este aspecto de la sexualidad, ya que la mayoría lo descubrirá por sí mismo. Sin embargo, de todas formas es muy útil decirles algo antes de que entren en la pubertad (y no nos querrán hablar para nada sobre este tema), porque todavía muchos niños se sienten **culpables** cuando se masturban. Piensan que no es normal, que causa infertilidad, o que lo hacen demasiado. A las niñas hay que decirles sobre no poner objetos en su vagina, ya que pueden hacer daño. Entonces podemos aclarar a nuestros hijos que los cambios hormonales en la pubertad pueden causar sensaciones sexuales nuevas y fuertes. "Hacer el amor contigo mismo es completamente normal, todo el mundo lo hace. No hay que avergonzarse; tampoco hace daño."

**¡Ojo!** En la conversación, nunca digamos a nuestros hijos que les hemos visto mientras que se masturbaban. También tienen derecho a privacidad, especialmente en su propio hogar.

## ORIENTACIÓN SEXUAL

*"Algunos hombres se enamoran de hombres y no de mujeres. Eso es ser homosexual o gay. También algunas mujeres se enamoran de otras mujeres y no de hombres. A ellas se nombran lesbianas."*

Hablar de homosexualidad con nuestros hijos puede despertar muchas emociones complejas. Nuestras propias convicciones en cuanto a la homosexualidad pueden ser muy distintas, por motivos religiosos u otros. Sin embargo, la mayoría de ellos tienen su origen en los muchos **errores de juicio** comunes que existen sobre la homosexualidad.



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

La orientación sexual (o sea ser heterosexual, homosexual o bisexual) **no es algo que se puede "escoger"**, ni es una enfermedad física o mental. La homosexualidad no es algo que se tiene que (o se puede) "curar". Tampoco nadie puede causar que otra persona se "vuelva" gay. La orientación sexual es **un dado**, que tarde o temprano saldrá.

Muchas veces, la gente joven se siente algo diferente a los demás, algunos ya desde que eran pequeños. Tener apertura y claridad sobre esta orientación puede prevenir muchas inquietudes y ansiedades, en la adolescencia, y antes. La homosexualidad simplemente es **una variación** de la sexualidad, al igual que la heterosexualidad y por lo tanto **para nada antinatural**. La gente gay también se va a la escuela para aprender o a trabajar para ganar dinero, se enamora de la misma forma que cualquiera y también siente mariposas en el estómago cuando ve a este chico guapo o esta chica tan especial.

Entonces es necesario enseñar a nuestros hijos a ser **tolerantes** y **no desarrollar prejuicios** contra la diversidad sexual, tanto como tenemos que educarles sobre la diversidad étnica y cultural. Por supuesto necesitamos ser consistentes con nuestras propias actitudes también.

## TIPOS DE RELACIONES

Desde el principio de la escuela primaria los niños toman conciencia de las diferencias que existen entre su propia familia y otras. Podemos discutir estas diferencias con ellos: no todos los papás están casados, no todos los niños tienen una mamá y papá que viven juntos, algunos niños viven con los abuelos, etc.

## RELACIONES SEXUALES Y ANTICONCEPTIVOS

*"Cuándo papi y mami quieren un bebé, necesitan tener relaciones sexuales o hacen el amor. Entonces se besan y se acarician y el pene de papi se vuelve más grande y les gusta mucho a los dos cuando papi pone el pene en la vagina de mami. En el momento más agradable sale una semilla especial del pene de papi en la barriga mami. En la barriga de mami se encuentra un huevo. Cuando se junta con la semilla de papi, eso llega a ser un bebé."*



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

Cuando eran chiquitos, explicamos a nuestros hijos cómo se hacen los bebés de la forma **más sencilla**. Si no todo se quedó claro, o que simplemente no les interesaba suficientemente antes, seguramente nos volverán a preguntar, ya que la historia de la reproducción es una cosa fascinante para ellos. A medianos de la escuela primaria, la mayoría de los niños es capaz de entender las consecuencias de relaciones sexuales.

A esta edad también son capaces de entender de que hay personas que tienen **relaciones sexuales sin el objetivo de tener hijos** (sólo porque se quieren y les gusta hacerlo) y que para ello **se pueden utilizar ciertas cosas**. Así podemos explicarles que algunas mujeres toman una pastillita todos los días para evitar de tener un bebé. También podemos explicarles lo que es un condón. De esta forma, les preparamos a pedir o buscar más información sobre relaciones sexuales seguras, antes de que se vuelvan en un problema o una fuente de preocupación en la pubertad.

## **Pregunta Lara, hija de 8 años, a su mamá:**

**Lara:** "Mami, ¿tu todavía puedes tener más hijos?"

**Mamá:** "Sí papi y mami lo quieren es posible sí, pero como tomo todos los días una pastillita especial, eso no ocurre. Las pastillitas hacen que no crezca un huevo en mi barriga. Así un bebecito no puede empezar a crecer ahí cuando papi y mami hacen el amor."

**Lara:** "¿Es para siempre eso?"

**Mamá:** "No, si mami deja de tomar estas pastillitas, los huevos empiezan a crecer de nuevo".

## **INTERNET**

En el caso de que nuestros hijos tengan acceso al Internet, es importante que hagamos acuerdos claros sobre el uso, ya que utilizando el Internet ellos se encuentran en una situación vulnerable. Por un lado se pueden encontrar imágenes sexuales muy explícitas en la web. Además muchas veces no nos cuesta nada, y ni a nuestros hijos, encontrarlas. No queremos que esa sea la imagen que nuestros hijos se hagan sobre lo que es la sexualidad por supuesto. Por otro lado, nuestros hijos utilizan el Internet para comunicarse con sus amigos, por ejemplo chateando. Es importante que les enseñemos



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

algunas reglas para hacerlo de forma segura y con respeto: hacer rabiar a otros niños no se hace nunca, tampoco a través de Internet. También que tengamos cuidado que no se hacen citas con personas desconocidas a través de Internet. Entonces chequeamos de vez en cuando qué están haciendo exactamente nuestros hijos (no les dejamos solitos por horas). Hablemos sobre qué han visto y leído y qué páginas se pueden consultar y qué otras no.

## ADOLESCENTES

### PUBERTAD

Los adolescentes viven su pubertad. Para muchos implica un periodo lleno de confusiones y preocupaciones. El **apoyo** y la **comunicación** pueden ayudar a solventarlas. Cuando preparamos bien a nuestros hijos a los cambios físicos y emocionales de la pubertad, será menos grande su confusión. Necesitamos darles toda la información técnica y práctica que necesitan para **entender** estos cambios.

#### **Conversan Yajaira (12 años) y su mamá:**

**Mamá:** "¿Te recuerdas lo que te conté sobre todas las cosas que cambian a tu cuerpo cuando te vuelves más grande?"

**Yajaira:** "Sí."

**Mamá:** "Pienso que pronto empezarán los cambios. ¿Qué piensas tú?"

**Yajaira:** "Sí, quiero tener pechos, sin embargo no me gusta mucho la idea de tener la regla. Me pregunto cuándo vendrá y tengo miedo que venga de repente, cuando estoy en clase. Ya hay chicas de mi grado que tienen la regla y dicen que no es agradable."

**Mamá:** "Sí, al principio puede ser fastidioso. Me parece bien que hables con tus amigas sobre eso. Entiendo que te preocupas por el momento en que te vendrá la regla por primera vez. Tal vez sientas que llegará debido a un dolor en el vientre. Si te ayuda a sentirte más tranquila, no dudes coger unas toallas higiénicas más y ponerlas en tu bolsa."



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

Sin embargo, muchas veces, a los niños de 12 años en adelante ya no les gusta tanto hablar con sus padres sobre sexualidad, como hace Yajaira en el ejemplo. Eso tiene que ver con el desarrollo de su identidad. Si quieren saber algo, lo preguntarán a sus amigos o lo buscarán por su cuenta, en Internet por ejemplo, pero **no consultarán a sus padres**.

Sin embargo, sigamos atentos. **No suponemos que ya no nos toca decirles nada más** a nuestros hijos una vez que están en la pubertad. No es cierto para nada que "a esta edad sepan todo", aunque ellos posiblemente nos dicen que sí. Todavía necesitan información y alguien que les escuche. Como niños pequeños, los adolescentes tienen mucha curiosidad por la sexualidad, sin embargo, mientras que los niños pequeños simplemente preguntan lo que quieren saber, los adolescentes prefieren no preguntar, y especialmente no a sus padres. Muchas veces tienen **conocimientos generales** sobre "cómo funciona todo", sin embargo siguen teniendo muchas dudas sobre cómo se sienten las cosas y cómo se hacen. Estas preguntas pueden causar mucha inseguridad.

Para evitar conversaciones muy confrontadoras, podemos decirles que "**entendemos** que no tienen tantas ganas de hablar con nosotros sobre sexualidad, pero que nos gusta que **sepan algunas cosas** sobre ella, y si tienen alguna pregunta, siempre nos pueden hablar." Así dejémosles saber que estamos dispuestos a hablar, aunque posiblemente esta idea no les parecerá muy atractiva en este momento. A la vez es importante que respetemos su privacidad: les demos su espacio y no forcemos nada.

## ***¡Recomendación!***

*Un buen instrumento para que nuestros hijos puedan leer tranquilamente y a su ritmo sobre los cambios en la pubertad es el fascículo "**Elige tu Onda**", que se puede descargar gratuitamente del portal virtual en [www.saluddealtura.com](http://www.saluddealtura.com) (publicaciones para todo público).*



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

## ***¡Nota!***

*Para algunos niños la idea de que entran en la pubertad puede ser muy angustiada, especialmente cuando empieza a cambiar su cuerpo **antes que el de sus compañeritos**. Piensan que desde este momento ya no pueden comportarse como niños y que les toca cumplir con muchas expectativas, y este pensamiento les puede causar miedo. En esta situación dejemos que nuestros hijos sigan siendo y sintiéndose niños: tratémosles como niños y no tengamos expectativas adultas. Dejémosles tener el peluche en la cama todavía o dormir con el pulgar en la boca. Veremos que pronto ellos mismos se acostumbrarán a su crecer.*

## **NOVIOS Y NOVIAS**

La producción de las hormonas sexuales con que empieza la pubertad no sólo causa cambios físicos, sino también muchos cambios en los sentimientos y el comportamiento de nuestros hijos. **Estar enamorado, coquetear, conquistar, ligar, ser novios, terminar la relación**, etc. son todos temas muy importantes para la gente joven. Como padres, podemos hablar con nuestros hijos sobre estos temas. Podemos discutir **qué les parece importante y cómo ven ellos una relación**. A esta edad es esencial que les hablemos sobre deseos y límites, sobre comportamiento apropiado, respeto y amor. Les guiamos pero respetamos que tomen sus propias decisiones.

### **La mamá de Pilar (14 años) habla con su hija sobre su novio Alejandro.**

**Mamá:** "¿Cómo van las cosas con Alejandro?"

**Pilar:** "A decir la verdad, no tan bien creo."

**Mamá:** "¿Cómo? ¿A qué te refieres?"

**Pilar:** "Bueno, no sé. En realidad, no me gusta hacer todo junto con él siempre."

**Mamá:** "Sí, entiendo eso."

**Pilar:** "No sé que hacer. Pero tal vez no debería terminarlo todavía, no tan pronto."

**Mamá:** "Me parece bien que no tomes tu decisión demasiado rápido, piénsalo tranquilamente."



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

## DECISIONES SEXUALES SALUDABLES

A muchos padres todavía les resulta difícil hablar sobre relaciones sexuales con sus hijos. No saben cómo ni cuándo tienen que hacerlo. La regla general es: **mejor temprano que tarde**, especialmente porque recibir información no significa que nuestros hijos “de una la pondrán en práctica”; todo lo contrario.

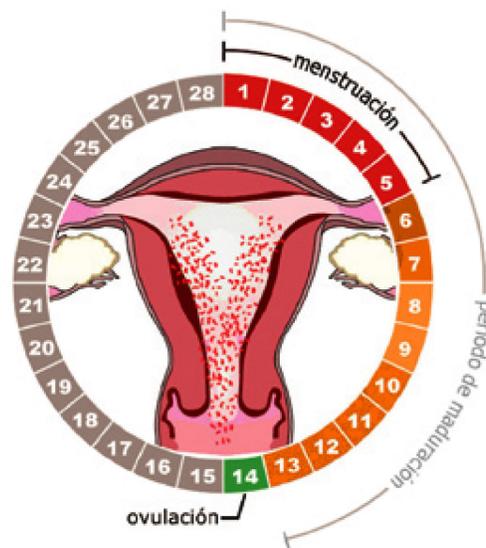
Para muchos padres es **difícil aceptar** que nuestros hijos empiezan a desarrollar una vida sexual propia y cualquier edad les parece demasiado joven. Sin embargo, para tener una buena relación con nuestros hijos es necesario aceptar la situación tal como es.

Como padres **no podemos influir** en cuándo nuestros hijos van a tener relaciones sexuales por primera vez, ni si esto pasa dentro de una relación estable o un contacto flojo. Tampoco podemos pedirles que nos vengán a contar cuando han tenido relaciones sexuales: forma parte de su privacidad.

**Pero sí podemos influir en que nuestros hijos tomen decisiones sexuales saludables:** protegerse contra un embarazo e infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH, y tomar decisiones propias, libre de presión.

## ANTICONCEPTIVOS

Los adolescentes deberían saber todo sobre fertilidad, reproducción y anticoncepción. Ya que son físicamente casi maduros, y empezarán a experimentar con la sexualidad adulta en un futuro próximo, es importante que lo hagan de una manera **segura y responsable**. Por lo tanto es necesario que nuestros hijos tengan todos los conocimientos sobre el ciclo menstrual, la fecundidad, los métodos anticonceptivos, etc. Prevenirles con el simple mensaje “Cuidarás mi hijo/a”



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

no es suficiente, tenemos que **ser claros**<sup>2</sup>.

## **INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH**

Por el mismo motivo que les hablamos sobre como prevenir un embarazo no deseado, necesitamos hablar con nuestros hijos sobre la infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH. Ellos necesitan saber **qué** enfermedades se transmiten sexualmente, **cómo** se transmiten las ITS y el VIH, cuáles son los **síntomas** y **qué hacer** en caso de contraer una infección y por supuesto también cómo se pueden **proteger** contra las ITS y el VIH. Asegurémonos que nuestros hijos (tanto varones como mujeres) tengan acceso a condones. Su uso es la única forma segura para protegerse.

### **Moisés (13 años) mira con su papá un reportaje sobre SIDA en Brasil.**

**Papá:** "También aquí en Ecuador mucha gente piensa que uno puede infectarse del VIH por beber del mismo vaso. ¿Se habla de eso también en el colegio?"

**Moisés:** "Sí, José hacía creer a todos que los condones no son seguros, porque se han pinchado huequitos en ellos. Entonces que no tiene sentido usarlos."

**Papá:** "Los condones son el único anticonceptivo para protegerte del VIH cuando tienes relaciones sexuales. Pasan por muchas pruebas de calidad en la fábrica. José no está bien informado."

## **LA ILUSIÓN DE LA PRIMERA VEZ**

Apoyamos mucho a nuestros hijos cuando les explicamos que hacer el amor también es algo que se debe **aprender** y que la primera vez muchas veces puede ser **decepcionante**: nada de todas estas "explosiones de pasión" y "múltiples orgasmos conjuntos". Puede quitarles muchas dudas, preocupaciones y confusión cuando nuestros hijos sepan que para muchos jóvenes la primera vez no es tan espectacular como sus amigos o los clips de video les quieren hacer creer. Y eso también vale para las veces siguientes: el sexo a veces es bueno, y a veces no tanto, es normal.

<sup>2</sup> Una fuente confiable en cuanto a los métodos anticonceptivos se puede encontrar en la página web [www.saluddealtura.com](http://www.saluddealtura.com) → Todo público → Salud sexual y reproductiva → Anticoncepción y planificación familiar



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

Además nuestros hijos necesitan saber que **no existe una fórmula mágica** sobre cómo se debería tener relaciones sexuales: cada uno tiene otros sentimientos, deseos y expectativas en cuanto a sexualidad. Lo importante es hablar sobre ellos con su pareja y estar de acuerdo sobre qué (no) se puede hacer. Sexualidad es **comunicación**.

## *UNA DECISIÓN PROPIA*

Todavía con demasiada frecuencia los jóvenes crecen bajo la ilusión de que estar en una relación sexual va a comprobar que son queridos y estimados. O sienten que tienen que cumplir con **“la prueba de amor”**, por el miedo de que la pareja vaya a terminar la relación. Incluso a veces pueden aceptar o aun buscar relaciones sexuales para aumentar su autoestima. El intento a menudo acaba en actividad sexual precoz y luego en sentimientos de trauma, confusión, culpabilidad – sin mencionar el embarazo no deseado o el contagio de alguna ITS.

Por lo tanto, además de educar a nuestros hijos sobre tener relaciones sexuales seguras, es primordial que les enseñamos que tienen **la libertad de decisión propia**, siempre. Una condición importante para eso, es que nuestros hijos tienen **autoestima** y logran **resistir la presión** del grupo, aspectos que ya debemos trabajar cuando nuestros hijos todavía son más pequeños. Tener relaciones sexuales no es un derecho exigible: nadie puede obligarles, ni ellos pueden obligar a nadie a tener relaciones sexuales o hacer cosas que no les gusta. Sexualidad también es **tener respeto**.

**La mamá de Mónica (17 años) le pregunta a su hija que tal estuvo la fiesta el día anterior en casa de Vanessa.**

**Mamá:** *“¿Qué tal la fiesta donde Vane?”*

**Mónica:** *“Pues, la verdad no tan chévere porque se trataba todo el tiempo sobre sexo.”*

**Mamá:** *“¿A qué te refieres?”*

**Mónica:** *“Todo el tiempo me preguntaron si también soy tan caliente. No me gustó. No sabía qué responder.”*

**Mamá:** *“Si no te gusta, tienes que decirles claramente que no quieres que te hagan este tipo de preguntas.”*

**Mónica:** *“Sí, creo que la próxima vez les diré que no es asunto de ellos.”*



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

## *APOYO INCONDICIONAL*

**No sirve para nada prohibir** a nuestros hijos a tener relaciones sexuales. *Primero* porque esta prohibición no garantiza que no las van a tener de todas formas. Experimentar con la sexualidad forma parte de su desarrollo sexual normal. Y en *segundo* lugar porque puede causar que nuestros hijos ya no nos vayan a contar nada. Así **no somos capaces** de guiarles o ayudarles cuando lo necesitan, ya que tampoco nos querrán hablar en caso de tener algún problema. Además pueden empezar a sentirse muy culpables e inseguros sobre su propio desarrollo sexual.

Por lo tanto es muy importante que dejemos saber a nuestros hijos que **siempre pueden contar con sus padres**, también (y especialmente) cuando algo malo les ha pasado (por ejemplo se rompió el condón) o cuando han hecho algo que se arrepienten (por ejemplo tener relaciones sexuales sin protección).

Entonces **no seamos ignorantes**. El quedarnos callados sobre las relaciones sexuales no nos permite darles consejos a nuestros hijos y transmitirles nuestras propias normas y valores. Digámosles que **confiamos y respetamos** sus propias opiniones y decisiones, a condición de que tomen en cuenta los siguientes puntos:

- nunca hacer nada que va en contra de su voluntad;
- tampoco obligar a otra persona a hacer algo que no quiere hacer;
- empezar con relaciones sexuales cuando se sienten listos;
- siempre tener relaciones sexuales seguras (utilizando un método anticonceptivo confiable y un condón).

**La sexualidad es una cosa placentera**, eso también necesitan entender nuestros hijos.



# SOBRE QUÉ HABLAR CON NUESTROS HIJOS EN CUANTO A SEXUALIDAD

## ***¡Recomendación!***

*Para hacer las discusiones con nuestros hijos sobre sexo un poco más ligeras, **no les preguntamos directamente por sus propias experiencias**, sino pedimos su opinión sobre el comportamiento sexual de otros adolescentes. Por ejemplo: "Leí que una chica de trece años ya se acuesta con su novio, ¿qué opinas tú? ¿Te parece normal? ¿Soy muy conservador en eso? ¿O también te parece joven?". La respuesta que nos dan muchas veces refleja lo que decidirían por sí mismos.*

*Tampoco organicemos conversaciones formales, ni solo sobre sexualidad, sino **topemos el tema de paso**, en momentos que parece cuadrar con la situación, como un video o reportaje en la tele, una publicidad, un comentario de un amigo, etc. Y si no se presenta una ocasión, creamos una, porque sí es importante que tengamos conversaciones sobre sexualidad. Y no solo una vez, sino con regularidad, por ejemplo cada semana.*



# REGLAS DE ORO PARA HABLAR SOBRE SEXUALIDAD CON NUESTROS HIJOS

## 1. Hablemos de sexualidad con nuestros hijos



Iniciemos nosotros la educación sexual lo más pronto que sea posible sin esperar a que nuestros hijos nos hagan las preguntas. No tienen que saber todo de una vez, no tengamos miedo, es muy importante darles información suficiente sin necesidad de "esconder" nada. Anticipemos las preguntas y comportamientos sexuales.

## 2. Hablemos de los límites y las reglas

Enseñemos a nuestros hijos decir "NO". La mayoría de los abusos sexuales se comete por conocidos. Es importante indicar a nuestros hijos cuales son los actos no permitidos, ni de familiares ni amigos. Expliquémosles qué tienen que hacer en caso de que algo ocurra. También hagamos acuerdos sobre el propio comportamiento sexual de nuestros hijos, hablémosles sobre el respeto a los límites y las reglas.



## 3. Cada pregunta tiene derecho a una respuesta



Nunca digamos a nuestros hijos: "Eres demasiado joven para eso". Si tienen una pregunta, significa que tienen alguna preocupación. Démosles una respuesta correcta y clara, sin necesidad de dar todos los detalles. Esta es una forma de demostrar que siempre pueden contar con nosotros para cualquier inquietud. Contestémosles simple y honestamente.



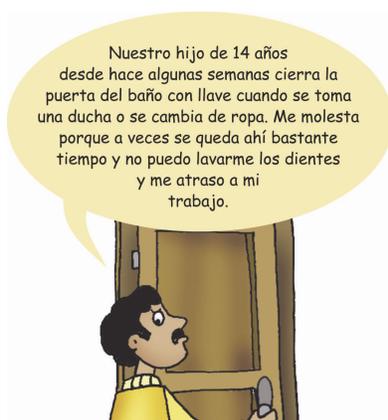
# REGLAS DE ORO PARA HABLAR SOBRE SEXUALIDAD CON NUESTROS HIJOS

## 4. Para todo hay un lugar y un momento

Conversaciones personales sobre sexualidad no se hacen frente a toda la familia. El lugar es muy importante. Hay que crear un ambiente abierto y de confianza con nuestra hija(o). Podemos aprovechar las oportunidades que se presentan, por ejemplo un reportaje en la tele sobre embarazos en adolescentes, para conversar sobre el tema de la sexualidad de una manera más relajada.



## 5. Respeto a la privacidad



Nuestros hijos tienen derecho a la privacidad. Respetemos sus espacios y momentos en que quieren estar solos, también dejémosles saber que siempre estaremos listos a escucharles cualquier inquietud. Así es más probable que nos busquen cuando realmente nos necesiten. Evitemos hacerles preguntas que son demasiado directas, ya que esas pueden causar que no nos contesten nada o que nos den una respuesta insincera. En lugar de preguntarles si ya tienen relaciones por ejemplo, es mejor preguntar: "Leí que cada vez más chicas de 13 años tienen relaciones sexuales. ¿Qué opinas tu de eso?".

## 6. Aprendamos de nuestros hijos e informémonos

Muchas veces nuestros hijos nos sorprenden con su nivel de conocimiento e ideas. Expliquémosles que no siempre nosotros tenemos todas las respuestas, pero que sí podemos buscarla juntos. También podemos aprender de ellos.



# REGLAS DE ORO PARA HABLAR SOBRE SEXUALIDAD CON NUESTROS HIJOS

## 7. Seamos claros



No andemos con rodeos, llamemos a las cosas como son. Utilicemos palabras con las cuales nos sentimos cómodos y que van de acuerdo con la edad de nuestros hijos. Pero cuidemos de que el mensaje sea claro y directo.

## 8. Tranquilicemos y preparemos a nuestros hijos

El primer enamoramiento, la primera menstruación, etc. puede ser una experiencia intensa para nuestros hijos. Es mejor hablar sobre esto antes de que les pase. Digámosles que nosotros también lo vivimos y tratemos de contarles cosas positivas, no crearles miedos. Esto les tranquilizará y ayudará a tomar una decisión informada y responsable.



Desde hace algunas semanas nuestro hijo de 16 años tiene enamorada. Salen mucho juntos. No creo que hayan tenido relaciones sexuales, pero uno nunca sabe. Sin embargo, si le hablo de cómo protegerse, tengo miedo de que le vaya a estimular a tener sexo.

## 9. Pensemos dos veces antes de reaccionar fuertemente



Eventos como ese pueden asustarnos al principio. Sin embargo, no reaccionemos directamente como si nuestros hijos han cometido un crimen. Tomemos nuestro tiempo para evaluar la situación. Después hablemos con ellos sobre lo que pasó. No les digamos lo que es bueno y malo según nosotros, ayudemos a nuestros hijos a formar una opinión propia.



# REGLAS DE ORO PARA HABLAR SOBRE SEXUALIDAD CON NUESTROS HIJOS

## 10. Poco a poco se aprende a abordar temas complejos. Seamos perseverantes.

Si hablamos a menudo con nuestros hijos sobre sexualidad, veremos que cada vez nos resultará más fácil. Podemos utilizar libros, Internet, películas, etc. para ayudarnos. Involucremos a toda la familia: las madres no solamente deben hablar con las hijas y los padres con los hijos; intercambiamos, eso ayudará a entenderse mutuamente.



# BIBLIOGRAFÍA

- Klaï T.; Musschoots D. (2006). *Praten met kinderen en jongeren over seksualiteit en relaties. Gids voor ouders*. Antwerpen: Sensoa & de Gezinsbond.
- Frans E.; Klaï T. (2005). *Seksuele vorming. Raamwerk voor opvoeders, leerkrachten en voorlichters*. Antwerpen: Sensoa.
- Doef, S. van der; Ruiters, S. de, Reitzema, E. (2008). *Draaiboek voor een ouderavond over relaties en seksualiteit*. Utrecht: Rutgers Nisso Groep.
- Gossart M. (2002). *There's no place like home...for sex education*. Oregon: Planned Parenthood Health Services.
- Alberta Health Services. (2007). *Talking to your preschool children about sexuality. Parent Package. 6 years old and younger*. Calgary: Calgary Health Region.
- Alberta Health Services. (2007). *Talking to your children about sexuality. Parent Package. 7 to 12 years old*. Calgary: Calgary Health Region.
- Alberta Health Services. (2007). *Talking to your teenage children about sexuality. Parent Package. 13 years of age and older*. Calgary: Calgary Health Region.
- Hernández Morales G.; Jaramillo Guijarro C. (2003). *La educación sexual de la primera infancia. Guía para madres, padres y profesorado de Educación Infantil*. Madrid: Ministerio de Educación del Gobierno de España.
- Hernández Morales G.; Jaramillo Guijarro C. (2006). *La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años. Guía para madres, padres y profesorado de Educación Primaria*. Madrid: Ministerio de Educación del Gobierno de España. Centro de Investigación Y Documentación Educativa (CIDE).
- Salud de Altura. (2008). *Manual de la familia saludable: un proyecto de vida. Fascículo 3: Niñez Saludable*. Quito.
- Salud de Altura. (2008). *Manual de la familia saludable: un proyecto de vida. Fascículo 4: Elige tu Onda*. Quito.
- Salud de Altura. (2008). *Manual de la familia saludable: un proyecto de vida. Fascículo 5: salud de los 20 a los 60*. Quito.
- Sensoa (2009). *Seksualiteit*.  
<http://www.sensoa.be/seksualiteit.php>. Página visitada el 19 de mayo del 2009.
- Rutgers Nisso Groep. (2009). *Opvoedingsondersteuning*.  
<http://www.rutgersnissogroep.nl/professionals/voorlichting-en-preventie/opvoedingsondersteuning>. Página visitada el 14 de abril del 2009.

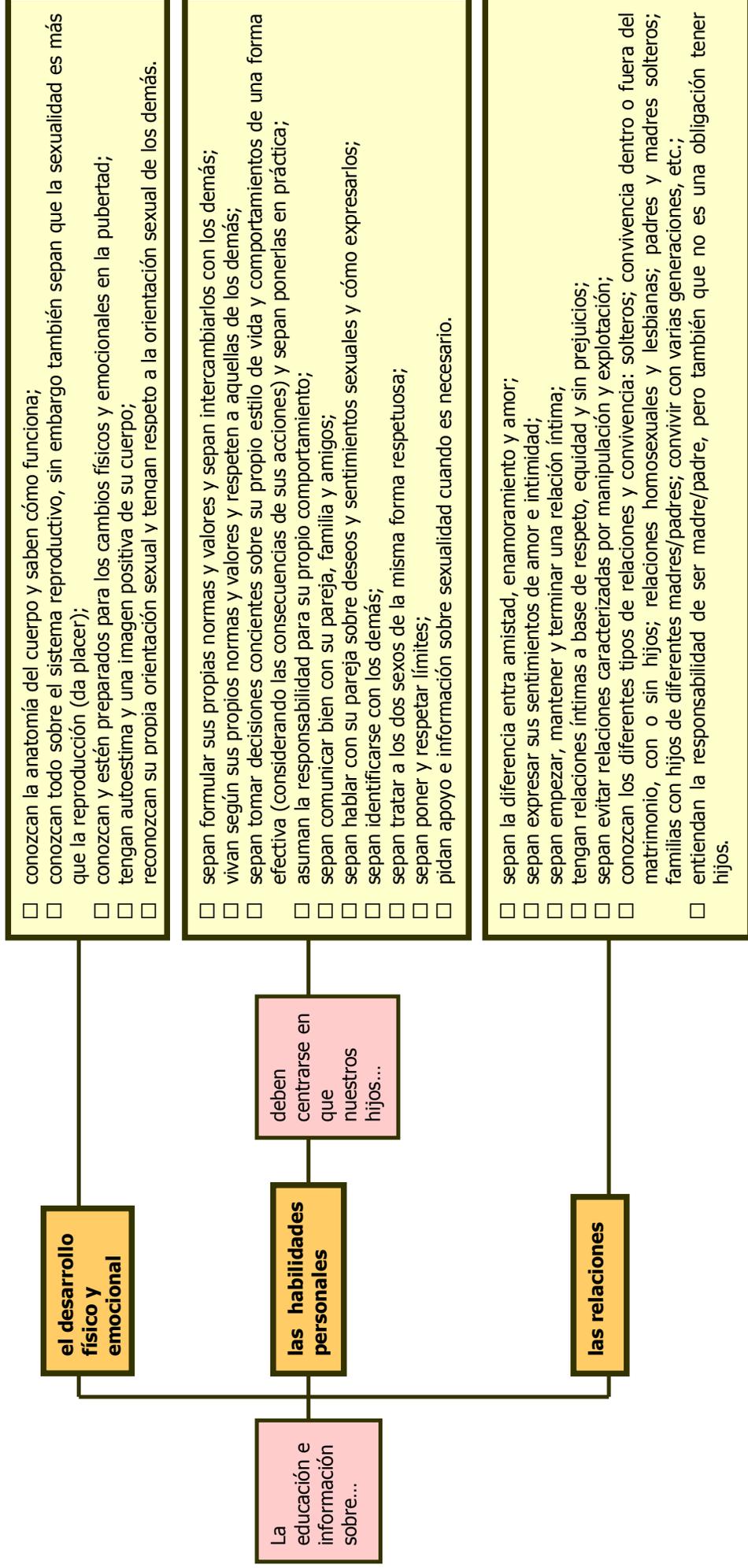


# BIBLIOGRAFÍA

- Seksuele vorming (2009). *Seksuele vorming*.  
<http://www.seksuelevorming.nl/>. Página visitada el 14 de abril del 2009.
- Calgary Health Region. (2008). *Teaching Sexual Health – Parents*.  
<http://www.teachingsexualhealth.ca/parentstudent/pages/parents.html>.  
Página visitada el 21 de abril del 2009.
- Sexuality and U. (2009). *Parents*.  
<http://www.sexualityandu.ca/parents/talk.aspx>. Página visitada el 14 de abril del 2009.
- Planned Parenthood. (2008). *Tools for Parents*.  
<http://www.plannedparenthood.org/parents/index.htm>. Página visitada el 21 de abril del 2009.
- Children Now & Kaiser Family Foundation. (2004). *Cómo Hablar con sus Hijos Sobre el Sexo y las Relaciones*.  
<http://www.talkingwithkids.org/spanish-sexo.html>. Página visitada el 3 de abril del 2009.
- Ouders Online. (2009). *Vraagbak seksuele opvoeding*.  
<http://www.ouders.nl/lseks.htm>. Página visitada el 20 de mayo del 2009.
- Bewuste Ouders. (2009). *Ouderschap*.  
<http://www.bewusteouders.nl/>. Página visitada el 19 de mayo del 2009.
- Opvoedadvies. (2009). *Vragen over opgroeien en opvoeden*.  
<http://www.opvoedadvies.nl/>. Página visitada el 19 de mayo del 2009.
- Kids Health. (2009). *Sexual Development*.  
[http://kidshealth.org/parent/growth/sexual\\_health/development\\_foyer.html?tracking=P\\_RelatedArticle](http://kidshealth.org/parent/growth/sexual_health/development_foyer.html?tracking=P_RelatedArticle). Página visitada el 22 de abril del 2009.
- Advocates for Youth. (2009). *Parents' Sex Ed Center*.  
<http://www.advocatesforyouth.org/parents/index.htm>. Página visitada el 24 de abril del 2009.
- Seksualiteit.nl (2009). *Seksuele voorlichting*.  
[http://www.seksualiteit.nl/sites\\_252.html](http://www.seksualiteit.nl/sites_252.html). Página visitada el 20 de mayo del 2009.
- GGD Gezondheidsinformatie. (2009). *Seksuele voorlichting aan kinderen*.  
<http://www.ggdgezondheidsinfo.nl/dossiers.asp?regioid=26&dossierid=202>. Página visitada el 14 de abril del 2009.
- NVSH. (2009). *Seksuele voorlichting en informatie*.  
<http://www.nvsh.nl/>. Página visitada el 14 de abril del 2009.



# ANEXO: OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN SEXUAL



# ANEXO: OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

